

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОХОДЖЕННЯ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

студентам спеціальності 017 «фізична культура і спорт»

Затверджено  
редакційно-  
видавничою  
радою університе-  
ту,  
протокол № 2  
від 17.05. 2019 р.

Харків  
НТУ «ХП»  
2019

Методичні вказівки до проходження педагогічної практики студентам спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. О.В. Юшко, Н.Ю.Борейко, Л.Л. Азаренкова, Л.В. Зінченко – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 45 с.

**Укладачі:** О. В. Юшко  
Н. Ю. Борейко  
Л. Л. Азаренкова  
Л. В. Зінченко

Рецензент А.О. Тіняков

Кафедра фізичного виховання

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
Загальні положення .....	7
1.Обовязки студента практиканта .....	8
1.2 Організація і методика проведення практики....	8
1.3 Система контролю якості навчання .....	9
2. Зміст педагогічної практики .....	10
2.1 Орієнтовне планування роботи студентів на практиці .....	13
2.2 Вимоги до оформлення залікової документації .....	15
2.3 Написання основної частини .....	20
2.4 Написання висновків .....	22
2.5 Заходи по попередженню травматизму на уроках фізичної культури та в позакласній робот. ....	23
Список джерел інформації .....	47

## **ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

Педагогічна практика є базовою дисципліною підготовки бакалаврів. Вона формує організаційно-методичні вміння та навички педагогічної діяльності щодо фізичного виховання учнів, дає можливість опанувати професійну діяльність учителя фізичного виховання. На підставі набутих знань і умінь з педагогічної практики формуються професійні знання уміння викладача фізичного виховання.

Мета дисципліни – формування організаційно-методичних знань, умінь та навичок педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

Завдання дисципліни:

- ознайомлення з розділами роботи вчителя фізичної культури;
- поглиблення та закріплення теоретичних знань, вміння їх застосовувати на практиці у процесі навчально-виховної роботи з учнями;
- оволодіння методами та засобами роботи вчителя фізичної культури щодо проведення уроків з різним віковим контингентом;
- стимулювання прагнення до творчого розв'язання завдань виховання та освіти.

В результаті вивчення даного курсу студент повинен:

**ЗНАТИ:**

- програмні вимоги щодо організації та проведення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у школі;
- особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури;
- основи диференційного підходу до учнів.

**ВМІТИ:**

- планувати навчальний процес та складати робочу документацію;
- добирати засоби та методи фізичного виховання учнів;
- вирішувати конкретні завдання навчально-виховного процесу;
- проводити педагогічні спостереження та робити професійний

аналіз уроків фізичної культури.

## **ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

Протягом педпрактики студент повинен: виконувати внутрішній розпорядок школи, вказівки директора, керівника практики, вчителів і методистів, а також бригадира групи практикантів (у випадку порушення дисципліни чи вимог керівників студент може бути звільнений від практики і направлений у розпорядження деканату або дирекції університету); виконувати всі види роботи, передбачені програмою педагогічної практики; проявляти ініціативу і творчість під час проведення навчально-виховної і спортивно-масової роботи; щоденно працювати в школі не менше 4-х годин; виконувати індивідуальний план роботи, своєчасно подавати на перевірку документацію згідно з графіком, який склав методист; регулярно вести педагогічну документацію; подавати конспекти уроків для перевірки вчителю чи методисту за день до проведення відповідного уроку; здати звітну документацію в останній день практики.

Обов'язки бригадира студентів-практикантів: щоденно вести облік відвідування школи практикантами; здійснювати контроль за веденням практикантами журналу педпрактики і документації; повідомляти практикантів про проведення фізкультурно-масових заходів, нарад, конференцій; виконувати доручення керівників практики.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ**

Педагогічна практика проходить у три етапи.

Перший етап — *підготовчий*: студенти знайомляться із завданнями та змістом практики, відбувається розподіл студентів у школи, проводиться настановна конференція, студенти знайомляться із школою, педагогічним колективом, готують документи планування.

Другий етап — *основний*: студенти проводять навчально-виховну і позакласну роботу з фізичного виховання.

Третій етап — *заключний*: студенти-практиканти готують і здають методистам матеріали звітності для перевірки, проводиться підсумкова педагогічна рада в школі, захист педагогічної практики, заключна конференція.

Загальна форма звітності студента за практику — це подання

облікової документації, письмового звігу та характеристики, яка підписана безпосередньо керівником від бази практики. Звіт має містити відомості про виконання студентом всіх розділів програми практики та індивідуального завдання, мати висновки і пропозиції. Звіт з практики захищається студентом в комісії, призначеною завідувачем кафедри. Комісія приймає залік у студентів на базах практики в останні дні проходження практики. Студентам, які успішно пройшли педагогічну практику, виставляють залік диференційованою оцінкою.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ЯКОСТІ НАВЧАННЯ**

Для контролю успішності навчання використовуються: поточний контроль знань студентів; публічний захист облікової документації; залік. Поточний контроль здійснюється викладачем в формах опитування, бесіди. Перелік питань або тематика визначаються згідно змісту дисципліни та ступеню засвоєння знань, вмінь та навичок. Залік проводиться в усній формі (опитування по розділах проведеної роботи, захист облікової документації, розв'язання педагогічного завдання тощо). Перелік питань для відповідей на заліку спирається на зміст дисципліни. Вимоги до оцінок встановлені відповідними критеріями.

"Відмінно" ставиться, якщо навчально-виховні заняття проведені на високому організаційно-методичному рівні, якщо на них обґрунтовано висувались та ефективно розв'язувались навчально-виховні завдання, раціонально застосовувались різноманітні методи навчання і прийоми активізації учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, підтримувалась добра дисципліна; якщо студент виявив глибокі знання психолого-педагогічної теорії і творчу самостійність у підборі навчального й дидактичного матеріалу, при побудові, проведенні та аналізі заняття.

"Добре" ставиться, якщо навчально-виховні заняття проведені на високому науково-методичному рівні, якщо на них успішно розв'язувались навчальні і виховні завдання, але недостатньо ефективно використовувались окремі методичні прийоми активізації учнів; якщо студент виявив знання психолого-педагогічної теорії, самостійність у підборі навчального і дидактичного матеріалу, але припустився незначних помилок у побудові та проведенні заняття.

"Задовільно" ставиться, якщо студент у реалізації навчально-виховних завдань припускався помилок; недостатньо ефективно застосував психолого-педагогічну теорію, прийоми і методи навчання; недостатньо активізував пізнавальну діяльність учнів, не завжди міг установити контакт з ними; аналізуючи заняття, не бачив своїх помилок і недоліків.

"Незадовільно" ставиться, якщо на занятті не були виконані навчально-виховні завдання, були допущені серйозні помилки під час викладення навчального матеріалу, не забезпечувалась дисципліна учнів; якщо студент показав слабе знання психолого-педагогічної теорії і некритично поставився до своєї роботи.

У підсумковій оцінці за педагогічну практику враховуються ступінь ефективності проведеної студентом навчально-виховної діяльності, громадська активність студента, його ставлення до педагогічної професії, до дітей і школи, якість звітної документації.

Студентам, які пропустили з поважної чи неповажної причини частину практики і не виконати індивідуальний план, за клопотанням кафедри і рішенням деканату педагогічна практика продовжується на відповідний термін без відриву від навчальних занять. Студентам, робота яких була визнана незадовільною, також продовжується практика з установленням терміну її проходження. Студенти, які не пройшли педагогічну практику або робота яких була визнана незадовільною, не переводяться на наступний курс або відраховуються з університету.

## **ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

Зміст програми практики в загальноосвітній школі складається з таких розділів: організаційної роботи, навчальної роботи, поза-класної роботи з фізичного виховання, виховної роботи в класі, підвищення науково-методичного рівня.

Студенти проходять педагогічну практику в 5-11-х класах, окремі уроки можуть проводитися в 1—4 класах.

**Організаційна робота** включає участь студентів у конференціях і нарадах, знайомство зі школою, підготовку документації.

*Участь у конференціях і нарадах* передбачає: участь у настановній конференції з питань змісту й організації практики, в засіданнях педагогічної Ради школи, в роботі методичного об'єднання

вчителів фізичної культури, в нарадах класних керівників; відвідування батьківських зборів; участь у зборах бригади, які проводять методисти та керівники практики, в роботі педагогічної Ради школи спільно з методистами з метою підведення підсумків практики, у підсумковій конференції з педагогічної практики факультету.

*Знайомство зі школою:* співбесіда з працівниками школи (директором чи його заступником з навчально-виховної роботи, вчителями фізичного виховання); ознайомлення з дидактичним матеріалом кабінету фізкультури, інструктивно-методичними документами, планом виховної роботи в закріпленому класі, із шкільною документацією (розкладом уроків, правилами для учнів, правилами внутрішнього розпорядку школи, особовими справами учнів, класним журналом); ознайомлення з лікарським контролем за станом здоров'я і фізичним розвитком учнів, санітарно-гігієнічним і педагогічним контролем за проведенням навчальних занять та масових фізкультурних заходів; вивчення учнів класу, в якому працює практикант, зокрема вікових і особливостей старших школярів; ознайомлення з організацією ремонту спортивного інвентарю й обладнання, площинних спортивних споруд і спортивного залу.

*Підготовка документації* – складання документів планування та звітності. Перелік документів планування та звітності, що входять до залікової документації студентів, наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Перелік документів	Термін здачі, тиж- день
Індивідуальний план роботи	1
Щоденник практиканта	1-4
Річний план-графік проходження учбового матеріалу з фізичної культури у закріпленому класі	1
Тематичний (графічний) план для закріпленого класу	1
Календарний (поурочний) план на чверть для закріпленого класу	1
Конспекти уроків з фізичної культури для закріпленого класу	2-4
Аналіз уроку з фізичної культури, який проводив студент-практикант	2-4
Лист оцінок за контрольні уроки	2-4
Звіт про педагогічну практику	4
Характеристика практиканта, підписана директором школи і завірена печаткою школи	4

**Навчальна робота** складається з навчально-методичної роботи і роботи з фізичного виховання учнів.

*Навчально-методична робота* передбачає: ознайомлення із складанням навчальної документації з фізичного виховання; розро-



бку плану навчально-виховної роботи з фізичного виховання на чверть для закріпленого класу; розробку конспектів уроків: виконання взаємного рецензування конспектів уроків студентів бригади; відвідування уроків учителів фізичної культури в закріпленому класі; перегляд уроків, які проводили практиканти, з виконанням педагогічних спостережень (хронометрування уроку з наступною оцінкою його моторної і загальної щільності); повний аналіз уроку, який проводив практикант; участь у методичних заняттях, які проводять методисти педпрактики і вчителі шкіл; систематичну організацію і проведення додаткових занять з невстигаючими учнями.

**Робота з фізичного виховання** учнів включає такі заходи: проведення уроків фізкультури в ролі помічника вчителя чи іншого практиканта; проведення уроків у закріпленому класі з участю іншого практиканта, який виконує роль помічника; самостійне проведення уроків у закріпленому класі; проведення уроків фізкультури з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

**Позакласна робота з фізичного виховання.** Цей вид діяльності передбачає виконання таких заходів: ознайомлення у школі з позакласною роботою з фізичної культури і спорту, її плануванням та обліком; проведення фізкультурно-масової і спортивної роботи у закріпленому класі та школі, товариські спортивні зустрічі з іншими школами, шахові і шашкові турніри, екскурсії, походи; виконання окремих завдань учителя з організації гімнастики до занять, фізкультурних свят; самостійне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах подовженого дня; участь в організації шкільних спортивних змагань; надання допомоги в роботі шкільному колективу фізкультури (проведення нарад, оформлення наочної агітації і т.п.); участь у організації спортивного вечора чи спортивного свята в школі; надання допомоги в підготовці збірних команд школи для позашкільних змагань, виконання обов'язків представника команди школи.

**Виховна робота в класі.** Виховна робота студентів включає: ознайомлення із станом виховної роботи в школі і закріпленому класі; вивчення досвіду роботи школи з морального, трудового, фізичного та естетичного виховання учнів, підготовки їх до трудового життя; вивчення вікових та індивідуальних особливостей учнів,

особливостей класу і окремих учнів; проведення індивідуальної виховної роботи з учнями, надання допомоги в організації роботи класу; участь у підготовці та проведенні класних годин; організація суспільно корисної праці учнів; контроль за успішністю (перевірка щоденників і відвідування відстаючими додаткових занять); надання допомоги фізкультурному активу школи в оформленні куточка фізичної культури, стендів, віприн, спортивної стінної газети.

**Підвищення науково-методичного рівня.** Уміння використовувати наукові методи дослідження в практичній діяльності значно підвищує ефективність роботи, демонструє теоретичну підготовку студентів. У період педагогічної практики студенту необхідно: систематично знайомитись з науково-методичними статтями з питань фізичного виховання учнів у журналах "Фізичне виховання школярів", "Теорія і практика фізичної культури", "Легка атлетика", з новинками навчально-педагогічної літератури; провести педагогічне спостереження або експериментальне дослідження для подальшого написання доповіді на студентську наукову конференцію; зібрати експериментальний матеріал для написання курсової роботи.

## **ОРІЄНТОВНЕ ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА ПРАКТИЦІ**

### **1 тиждень**

1. Установочна конференція (ознайомлення з програмою практики, вимоги до документації практиканта та до учбово-виховної роботи, заходи з техніки безпеки).

2. Ознайомлення з умовами роботи та традиціями в школі (бесіди з директором школи, завучами по учбовій та позакласній роботі).

3. Інструктаж з техніки безпеки, охорони праці та правил внутрішнього розпорядку на базі практики.

4. Бесіди з вчителями фізичної культури. Визначення індивідуальних завдань студентам з організації учбових завдань та позакласній роботі. Розподіл та закріплення студентів-практикантів за класами.

5. Ознайомлення з робочою документацією вчителя фізичної культури.

6. Зустрічі з класними керівниками закріплених класів, зна-

йомство з планом виховної роботи класу, визначення виховних заходів студентів-практикантів.

7. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять вчителі фізичного виховання. Ведення щоденника з практики.

8. Робота з методичною літературою.

9. Складання річного плану-графіку для закріпленого класу.

10. Складання тематичного (графічного) та календарного (поурочного) планів на чверть для закріпленого класу.

11. Участь у засіданні бригади студентів-практикантів та керівника практики щодо підсумків роботи за тиждень.

### **2 тиждень**

1. Складання двох конспектів уроків з фізичної культури для закріпленого класу.

2. Допомога при проведенні на всіх уроках фізкультури, які проводить учитель ФК.

3. Проведення двох уроків фізкультури у прикріпленому класі на оцінку.

4. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять вчителі ФК у молодших класах.

5. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять студенти-практиканти. Ведення щоденника з практики.

6. Участь у проведенні загальношкільних спортивно-масових заходів.

7. Допомога у організації та проведенні класного заходу (за планом класного керівника).

8. Робота з методичною літературою.

9. Участь у засіданні бригади студентів-практикантів та керівника практики щодо підсумків роботи за тиждень

### **3 тиждень**

1. Складання двох конспектів уроків з фізичної культури для закріпленого класу.

2. Допомога при проведенні на всіх уроках фізкультури, які проводить учитель ФК.

3. Проведення двох уроків фізкультури у прикріпленому класі на оцінку.

4. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які

проводять вчителі ФК у молодших класах.

5. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять студенти-практиканти. Ведення щоденника з практики.

6. Допомога вчителю фізкультури в проведенні спортивно-масових заходів. Суддівство змагань.

7. Участь у організації та проведенні класного заходу (за планом класного керівника).

8. Робота з методичною літературою.

9. Участь у засіданні бригади студентів-практикантів та керівника практики щодо підсумків роботи за тиждень.

#### **4 тиждень**

1. Складання двох конспектів уроків з фізичної культури для закріпленого класу.

2. Допомога при проведенні на всіх уроках фізкультури, які проводить учитель ФК.

3. Проведення двох уроків фізкультури у прикріпленому класі на оцінку.

4. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять вчителі ФК у молодших та старших класах.

5. Спостереження та аналіз уроків фізичної культури, які проводять студенти-практиканти. Ведення щоденника з практики.

6. Допомога вчителю фізкультури в проведенні спортивно-масових заходів. Суддівство змагань.

7. Участь у організації та проведенні класного заходу (за планом класного керівника).

8. Робота з методичною літературою.

9. Складання звіту з педагогічної практики. Підписання характеристики студента-практиканта під час практики.

10. Участь у засіданні бригади студентів-практикантів та керівника практики щодо підсумків роботи за тиждень. Представлення звітної документації. Підготовка до звітної конференції з практики.

### **ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗАЛІКОВОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ**

В процесі педагогічної практики студенти-практиканти повинні навчитися складати документацію, що відображає ведення ними учбово-виховної, методичної і спортивно-масової роботи в

школі, і здати її в теці, підписаною таким чином:

Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»  
Кафедра фізичного виховання

## ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ СТУДЕНТА ГРУПИ ІФ - ...

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)

Місце проходження практики: \_\_\_\_\_  
у період з «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

Керівник-методист: \_\_\_\_\_

**1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта.** Індивідуальний план роботи студентів є обов'язковим і найважливішим документом, оскільки студент повинен чітко спланувати свою роботу на весь період педагогічної практики по всіх основних розділах (організаційна, навчальна, позакласна, виховна і так далі). Приклад індивідуального плану наведено нижче.

Затверджую  
(методист практики) «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

### Індивідуальний план роботи на педагогічній практиці

студента \_\_\_\_\_ гру-

пи \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

В \_\_\_\_\_  
(назва школи)

у період з «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

Таблиця 2

№	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання
<b>I. Організаційна робота</b>			
1.	Участь у настановній конференції з питань змісту й організації педпрактики		
2.	Ознайомлення зі школою, бесіди з керівництвом школи, вчителями фізичної культури		
3.	Ознайомлення з документацією навчальної роботи вчителя фізичної культури		
4.	Вивчення особових справ учнів, класного журналу, медичних карток учнів		
5.	Поточний ремонт інвентарю		
6.	Оформлення куточка практиканта.		
7.	Оформлення фотогазети про роботу бригади в школі		
8.	Участь у зборах бригади, методичних об'єднаннях учителів фізичної культури, педагогічних радах школи		
9.	Складання документів планування		
10.	Складання документів звітності		
11.	Участь у педагогічній раді з підсумків практики		
11.	Участь у заключній конференції		
<b>II. Навчальна робота</b>			
1.	Спостереження уроків, які проводить учитель фізичної культури		
2.	Проведення уроків у ролі помічника вчителя чи іншого студента-практиканта		
3.	Відвідування й обговорення уроків, які проводять студенти-практиканти		
4.	Виконання повного аналізу уроку, який проводив практикант		
5.	Підготовка і проведення уроків фізичної культури		
<b>III. Позакласна робота з фізичного виховання (розділ складається разом з учителем фізкультури)</b>			
1.	Ознайомлення з позакласною роботою з фізичної культури та спорту в школі		
2.	Участь в організації і проведенні занять фізичної культури у групах подовженого дня		
3.	Участь у підготовці і здачі школярами нормативів Державних тестів		
4.	Участь в організації і проведенні змагань «...»		
5.	Участь у підготовці і проведенні спортивного вечора зі школярами закріпленого класу		



<b>IV. Виховна робота</b> (розділ складається разом з класним керівником класу)			
1.	Вивчення учнів закріпленого класу: спостереження за учнями на уроках фізкультури, на уроках класного керівника та інших учителів, у позакласній роботі		
2.	Проведення екскурсій в краєзнавчий музей		
3.	Організація роботи школярів для впорядкування території		
4.	Організація і проведення виховного часу на тему: «...»		
<b>V. Підвищення науково-методичного рівня</b> (складається з керівником практики або консультантом курсової роботи)			
1.	Огляд літературних джерел за темою «...»		
2.	Проведення початкового тестового контролю рівня розвитку м'язової сили в школярів		
3.	Здійснення педагогічного експерименту з розвитку м'язової сили в школярів		
4.	Проведення заключного тестового контролю рівня розвитку м'язової сили в школярів		

## 2. Щоденник практиканта.

В ході практики студенти здійснюють спостереження за уроками з подальшим аналізом їх типа, структури, методів і принципів. Результати аналізу і свої висновки необхідно фіксувати в щоденнику педагогічних спостережень. Студент повинен вивчити, як вчитель організовує клас, перевіряє продуктивність діяльності всіх учнів в процесі підготовки до уроку, прослідити систему перевірки готовності учнів до занять. У щоденнику відбиваються професійні прийоми вчителя:

- введення учнів в тему уроку, повідомлення плану і учбової мети;
- користування грамотною термінологією;
- організація активної учбової діяльності учнів;
- вживання методів і форм, що використовуються на уроках для закріплення знань, вмінь та навичок;
- прийоми забезпечення індивідуального підходу при проведенні уроку.

Практикант аналізує свою діяльність по всіх видах роботи за день, аналізує уроки, що проводять товариші по бригаді. Щоденник заповнюється щодня.



## Щоденник практиканта

Студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

В \_\_\_\_\_  
(назва школи)

у період з «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

**Таблиця 3. Зразок заповнення щоденника**

Дата запису	Зміст роботи, педагогічні спостереження, аналізи, висновки
1 вересня	Була присутня на установчій конференції з педагогічної практики. Зав. кафедрою проф. Любів А.І. зачитав наказ про розподіл студентів по базах практики, ознайомив з вимогами до учбово-виховної роботи на період практики. Доцент Борецько Н.Ю. нагадала про основні методи і принципи фізичного виховання, важливість фізичного виховання в освіті і здоров'ї, педагогічний і психологічний аспект виховання школярів. Керівники практики ознайомили з програмою практики і вимогами до звітної документації, з умовами захисту практики, провели бесіду про заходи щодо попередження травматизму і техніки безпеки при заняттях на уроках фізичної культури.
2 вересня	Ознайомила з умовами роботи і традиціями школи № 1. З нашої бригадою була проведена бесіда шкільним вчителем Черкашиним А.І., завучем школи по виховній роботі Резніковою М.П. В ході бесіди нас ознайомили з матеріально-технічною базою школи, з організацією і проведенням занять по фізичній культурі, з учбовою документацією і документами планування учбового матеріалу по чвертях. Вчитель фізичної культури розподілив нашу бригаду по класах. Мене прикріпили до 5-Б класу.
10 вересня	Була присутня на уроках фізичної культури в дев'ятому класі. У зв'язку з погодними умовами уроки проводилися в спортивному залі. За програмою на сьогоднішній день була запланована підготовка до здачі метання м'яча. Оскільки заняття проходили в спортивному залі, то відпрацьовували техніку метання за допомогою набивних м'ячів. У другій половині уроку клас грав в баскетбол. Підібрала літературу для проведення виховного заходу в 5-Б класі. Склала конспект уроку по фізичній культурі для молодших класів. Працювала з методичною літературою, готувалася до проведення уроків по фізичному вихованню в середніх класах.
16 вересня	Організувала похід в театр зі своїм 5-Б класом. Ми відвідали театр юного глядача, спектакль по казці Г.Х.Андерсона «Русалочка». Хлопцям дуже сподобався цей спектакль і взагалі похід дуже нас зблизив. Їм було цікаво і весело. По дорозі в театр повторила з ними правила дорожнього руху і правила поведінки в суспільних місцях. Підготувала частину звіту з педагогічної практики. Брала участь в підсумковому засіданні бригади студентів-практикантів і керівників практики, на якому підводилися підсумки проходження практики.

### 3. Річний план-графік проходження учбового матеріалу з фізичної культури у закріпленому класі.

Планування у фізичному вихованні має особливе значення, оскільки матеріал всіх розділів програми з фізичної культури освоюють паралельно, але з врахуванням пори року. Тому планування здійснюється на весь рік, в процесі якого ретельно обмислюється порядок розподілу всього матеріалу по чвертях і уроках. Орієнтиром в розподілі матеріалу є сітка годин (таблиця) і тривалість кожної чверті.

**Таблиця 4. Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин за темами програмового матеріалу (програма “Фізична культура, 5-11 кл., 2011 р.)**

№	Теми	Класи							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках							
2	Гімнастика	12	8*	8*	8*	8*	10	10*	10*
3	Спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, інші на вибір)	29*	34	36	27*	24*	15*	15*	15*
4	Футбол	34	34	34	34	34	34	34	34
5	Легка атлетика	8	7*	7*	16	16	16	12*	12*
6	Плавання**								
7	Кросова, лижна, або ковзанярська підготовка	6	6	4*	4*	5	4*	4*	4*
8	Туризм	4	4	4	4	6			
9	Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка						10	12	12
10	Професійно-прикладна фізична підготовка						4	6	6
11	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12
	Всього:	105	105	105	105	105	105	105	105

*Примітки.* \* Теми та елементи вправ підлягають обов’язковому повторенню. \*\* При наявності умов тема “Плавання” вивчається в 5-11 класах.

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі трьох годин на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу.

Виходячи з регіональних особливостей і умов навчання, в реалізації змісту базової програми на місцях допускається внесення

змін і доповнень до її змісту, в обсязі не більше 10% від загальної кількості годин. Регіональні програми з доповненнями та змінами узгоджуються з Міністерством освіти Автономної Республіки Крим, обласними, Київським та Севастопольським міськими управліннями освіти і науки державних адміністрацій і надсилаються для затвердження до Науково-методичного центру середньої освіти Міністерства освіти і науки України.

При складанні річного плану рекомендується виходити з наступних умов:

- розподіляти учбовий матеріал з врахуванням сезонності видів вправ так, щоб більшість уроків проводилися на відкритому повітрі;
- враховувати наявність матеріально-спортивної бази і інвентарю;
- враховувати фізичну підготовленість учнів;
- особистий досвід вчителя.

У річному плані рекомендується намічати на кінець четвертої чверті вправи, виконання яких не вимагає великої напруги і інтенсивності роботи. Це пояснюється тим, що до кінця навчального року спостерігається стомлення і зниження працездатності організму школярів.

У річному плані доцільно планувати тематичні і видові уроки (уроки гімнастики, легкої атлетики і ін.), а не змішані.

У річному плані слід показати послідовність викладу розділів програми на уроках фізичної культури в прикріпленому класі, вказати розрахунок годин, відведеного на всі розділи.

Зразок

**Таблиця 5. Річний план-графік проходження учбового матеріалу з фізичної культури у 6-му класі ЗОШ № \_\_ м. Харкова**

Розділи програми	Кількість годин	Номера уроків			
		1—26	27—56	57—83	84—105
Теоретичні знання	—	У процесі уроків			
Гімнастика	14			++++	
Спортивні ігри	34		++++		
Футбол	27	++++	++++		++++
Легка атлетика	20	++++			++++
Лижна підготовка	6			++++	
Туризм	4				++
Разом:	105				

#### 4. Тематичний (графічний робочий) план для закріпленого класу

На основі змісту учбової програми і річного плану складається тематичний план по розділах (спортивні ігри, легка атлетика і ін.). У ньому вказують лише головну спрямованість змісту основній частині уроку, перераховують вправи, що підводять і контрольні, а також домашнє завдання.

Графічний робочий план складається у вигляді таблиці, в якій учбовий матеріал кожного уроку може бути позначений знаком "+". У плані можуть бути використані наступні позначення, які вказують на послідовність етапів вчення: ознайомлення і первинне розучування (о); вивчення і повторення найбільш значимих елементів вправ (в); закріплення і поглиблене розучування (з); контроль (к).

Розділ «Теорія» включає бесіди на теми, які передбачені програмою з фізичної культури для цього розділу навчання для конкретного класу.

Розділ "Практика" включає: стройові вправи відповідно до програми; загально-розвиваючі вправи з предметами, в русі, на місці; елементи танцю і т.д.; основні види вправ; вправи для розвитку рухових якостей; рухливі ігри, естафети; домашні завдання.

Графа "Номер уроку" в кожному випадку заповнюється з врахуванням того, скільки видів діяльності і які вправи планується виконати на даному уроці. Кількість умовних знаків повинна забезпечити зайнятість учнів протягом 45 хвилин.

Розставляючи знаки по горизонталі, необхідно пам'ятати, що для рішення освітніх завдань на кожну вправу необхідно відвести не менше 2-3 уроків і повернутися до неї через певний час, аби не втратити зв'язок рефлексів "рухового стереотипу". В такому разі у графічному плані відзначають умовним позначенням "+" підряд три уроки, або використовують позначення: О, В, З. Уроки прийому контрольних нормативів відзначають умовним знаком "+", узятим в кружок, або буквою К. Прийняти контрольний норматив можна лише після того, як дана вправа повторена на декількох попередніх уроках.

# Тематичний (графічний робочий) план проведення занять з легкої атлетики

у 5-му класі загально-освітньої школи № \_\_\_\_\_

м. Харкова

на 200\_\_ - 200\_\_ навчальний рік

Таблиця 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги з легкої атлетики для 5-го класу

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Біг 60 м, с	хлопці дівчата	більше 11,4 більше 11,8	11,4 11,8	10,6 11,0	10,0 10,4
Метання малого м'яча (150 г) на дальність з розбігу 3-5 кроків способом , м	хлопці дівчата	менше 18 менше 12	18 12	23 15	28 18
Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги", см, або	хлопці дівчата	менше 250 менше 210	250 210	270 230	290 250
Стрибок у висоту способом "переступання", см	хлопці дівчата	менше 80 менше 70	80 70	85 75	90 80
Крос без урахування часу, м	хлопці дівчата	500 400	700 600	900 800	1100 1000

Таблиця 7. Розподіл навчального матеріалу

Зміст навчального матеріалу	Номери уроків								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теорія:									
1.	+			+					
2. і т.д.									
Практика:									
1.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. і т.д.									

## 5. Календарний (поурочний) план на чверть для закріпленого класу.

Текстовий поурочний план служить логічним продовженням планування роботи з фізичної культури в школі. Основна його мета детально і систематизовано спланувати роботу на півріччя (або по чвертях навчального року). Цей документ – сполучна ланка між графічним робочим планом і планом-конспектом уроку.

Календарний план повинен: орієнтувати вчителя в завданнях чверті, вказуючи на конкретні контрольні нормативи; давати ясне уявлення щодо змісту кожного уроку з позначенням, що в ньому вивчається вперше, що з метою вдосконалення і що для перевірки.

### Календарний план

з фізичної культури для учнів \_\_\_\_го класу

ЗОШ № \_\_\_\_\_ м. Харкова в 200\_/200\_ навчальному році

Завдання на I чверть: \_\_\_\_\_

Таблиця 8. Навчальні нормативи для засвоєння навиків і вмінь та розвитку рухових якостей.

№	Контрольні вправи	Нормативи, бали		
		12	9	6

У I чверті контролюється виконання наступних вправ:

Таблиця 9. Зміст навчального матеріалу I чверті

Но- мер уро ку	Зміст	Дата	Примітка
12	1.Теоретичні відомості: техніка безпеки на уроці зі спортивних ігор. 2.Строві вправи: рівняння в шерензі, повороти «направо», «наліво». 3.Загально-розвиваючі вправи в парах. 4.Повторення ведення м'яча: правою рукою; лівою рукою; в русі; із зміною напрямку. 5.Навчання передачі м'яча: від грудей двома руками; двома руками із-за голови. 6. Розвиток сили із використанням комплексу вправ з власною вагою. 7.Рухлива гра «Перестрілка». 8.Домашнє завдання: згинання рук в упорі лежачи.		

Графа "Примітка" заповнюється протягом роботи. У ній записують, наприклад, який із шостих класів не виконує нормативи, був зрив уроку з якоїсь причини.

### 6. Конспекти уроків з фізичної культури для закріпленого класу.

*План-конспект уроку фізичної культури складається з метою*

чіткого розподілу часу по частинах уроку, визначення основних педагогічних завдань, засобів фізичного виховання, дозування фізичного навантаження, детально продуманих методичних прийомів, форм і способів організації діяльності учнів на уроці. До кожного уроку студент-практикант повинен завчасно підготувати план-конспект уроку. Після перевірки він затверджується методистом або вчителем фізичної культури. Без затвердженого конспекту практикант до проведення уроку не допускається.

Написання плану-конспекту уроку фізичної культури починається з визначення конкретних педагогічних завдань, які конкретизуються на основі графіка проходження учбового матеріалу, тематичного і календарного планів. На кожний урок рекомендується ставити від двох до чотирьох завдань. Завдання уроку повинні ставитись конкретно і формулюватись у наказовій формі: повторити, закріпити, ознайомити, навчити, сприяти, удосконалювати і т.д. Наприклад: "Ознайомити з технікою лазіння по канату в три прийоми", "Навчити виконанню низького старту", "Сприяти розвитку м'язової сили вправами з гантелями".

Крім завдань у плані-конспекті уроку зазначається, для якого класу він складений, дата проведення, місце проведення, потрібний інвентар та обладнання.

Конспект уроку складається з граф: 1. Частина уроку. 2. Зміст уроку. 3. Дозування. 4. Організаційно-методичні вказівки.

У першій графі вказуються частини уроку: підготовча, основна і заключна. У графі "Зміст уроку" дається перелік усіх підвідних, підготовчих, основних, контрольних та інших вправ, які використовуються для розв'язання поставлених завдань. У графі "Дозування" вказується час виконання вправ (у секундах чи хвилинах) або кількість повторень вправи (рази, метри тощо). Зміст графі "Організаційно-методичні вказівки" повинен відображати: спосіб шикування, розташування місць занять, напрямки і спосіб переходу від однієї частини заняття до іншої, забезпечення страхування. Тут указується, на що звернути увагу під час виконання вправ чи завдань уроку. У цій графі дається текст теоретичного повідомлення, зміст рухливої гри та її схема. Методичні вказівки сприяють правильному виконанню вправ, своєчасному використанню технічних засобів, дозволяють уникнути помилок.

У плані-конспекті має бути визначене місце і система виконання вправ у вигляді індивідуальних завдань ученику, в якого спостерігається відставання в розвитку рухових якостей або у фізичному розвитку.

Записуючи загально-розвиваючі вправи, слід указувати: вихідне положення (в.п.); назву руху (присід, поворот, нахил); напрямок руху (назад, уліво); кінцеве положення. Наприклад: В.п. — стійка ноги нарівно, руки за голову; 1. Нахил управо, руки вгору; 2. В.п.; 3. Нахил уліво, руки вгору; 4. В.п.

Може використовуватись описова термінологія, якщо рух не має стандартних параметрів. Наприклад: кидок м'яча від грудей двома руками. Можна користуватись також зображенням вправ.

Наводимо **зразок** конспекту уроку.

Затверджую

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ р.

**План-конспект уроку №\_\_**  
з фізичної культури для учнів 9 класу  
ЗОШ №\_\_ м. Харкова  
Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ р.

Завдання уроку:

1. Закріпити стійку волейболіста і техніку пересування приставними кроками.
2. Повторити техніку передачі м'яча двома руками згори на місці.
3. Ознайомити з технікою нижньої прямої подачі.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: набивні м'ячі (вага 2 кг), волейбольні м'ячі (по одному на двох школярів).



Частина уроку та зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>1. Підготовча частина</b>	<b>10 хв</b>	
Шиккування, прийом рапорту, повідомлення завдань уроку	1 хв	Звернути увагу на спортивну форму
Повороти: направо, наліво, кругом	1 хв	
Ходьба: звичайна, на носках, на внутрішній і зовнішній сторонах ступні, в напівприсіді	1 хв	Руки на поясі, розправити плечі, дивитись уперед
Біг: звичайний, з високим підніманням стегна, із захльостуванням гомілок назад, із зміною напрямку за сигналом, з прискоренням	1 хв	За сигналом зробити ривок; біг із зміною напрямку з поворотом на 180°
<i>Вправи в русі</i>		
I. В.п. — руки вперед, пальці схресно 1-4. Кругові рухи кистями	3—4 р	Шиккування учнів у колону по одному
II. В.п. - права вгору 1-4. Зміна положення рук	4—5 р	
III. В.п. — руки в сторони 1-4. Великі кола руками вперед з підскоками 5-8. Те саме назад	4—5 р	Дотримувати дистанцію між учнями
IV. В.п. — руки на поясі. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед	10 р	Стрибки як можна вище
<i>Вправи в парах</i>		
V. В.п. — стоячи обличчям один до одного, руки на плечі 1-4. Нахили вперед	4—6 р	Перешикування в колону по два, глибокі нахили
VI. В.п. — стоячи спиною один до одного, руки вгору 1. Нахил управо 2. В.п. 3. Нахил уліво 4. В.п.	4—6 р	Орієнтуватись у командах по першій шерензі
VII. В.п. — те саме, лікті зчепити 1. Присісти 2. В.п.	4—6 р	Темп повільний
<i>Вправи з набивними м'ячами</i>		
VIII. В.п. — у кроці; кидки двома руками з-за голови	4—5 р	Відстань між колонами 6...7 м
IX. В.п. — стоячи спиною до партнера; кидки м'яча двома руками назад через голову	4—5 р	Слідкувати за узгодженою роботою ніг
X. В.п. — руки вгору; кидки м'яча вперед-угору	4—6 р	Починати рух із розгинання ніг, закінчувати кистями
<b>2. Основна частина</b>	<b>30 хв</b>	
<i>Стійки і переміщення</i> 1. Стійки, переміщення волейболіста 2. Імітація різних стійок волейболіста за сигналом 3. Один виконує переміщення вправо (вліво) приставними кроками, інший повторює його рухи	2 р 2—3 хв  2—3 хв	Показати правильну стійку Руки вгору - прийняти високу стійку, руки вниз - низьку Вправи виконуються дзеркально
<i>Передача м'яча зверху</i> 1. Кидки волейбольних м'ячів угору-вперед	4—5 р	Слідкувати за узгодженою

2. Підкинути м'яч над собою, прийняти вихідне положення під час передачі, передача партнеру	4—5 р	роботою ніг, тулуба, рук Відстань між партнерами 5...6 м
3. Перший партнер накидає м'яч на рівні голови, другий виконує передачу	4—6 р	
4. Те саме, але накидає в 1 ...1,5 м правіше чи лівіше	4—6 р	
<i>Нижня пряма подача</i>		
1. Підкинути м'яч, виконати замах	3—4 р	Підкидати м'яч на висоту 40...50 см
2. Нижня пряма подача	5—6 р	Школярі розташовуються по обидві сторони сітки в парах
Рухлива гра "Квач"	3 хв	Дві команди переміщуються з двох сторін волейбольного майданчика в стійці волейболіста
<b>3. Заключна частина</b>		<b>5 хв</b>
1. Ходьба звичайна: за сигналом імітація стійки волейболіста з передачею м'яча двома руками зверху	2 хв	Ходьба по колу
2. Підведення підсумків уроку	2 хв	
3. Домашнє завдання: виконати згинання і розгинання рук в упорі на пальцях від стіни	10 р	Відстань 1 м від стіни
4. Організований вихід із залу		

Педагогічні зауваження щодо проведеного уроку.

Підпис студента-практиканта.

Педагогічні зауваження робляться після уроку на основі критичного аналізу і оцінки реалізації запланованого. У даному розділі фіксується: виконання завдань уроку (якщо не виконані, то які і чому); заміна вправ (чим це було викликано).

## 7. Аналіз уроку з фізичної культури, який проводив студент-практикант.

У період практики студентам треба навчитися робити педагогічні спостереження і проводити аналіз уроків фізичної культури. Для педагогічних спостережень на уроках за окремими сторонами навчально-виховного процесу можуть бути складені конкретні завдання. Наводимо декілька завдань, які можна використати під час педагогічних спостережень уроків фізичної культури.

**Завдання 1.** Мета — перевірка підготовленості вчителя до уроку.

Спостереження та аналіз:

а) наявності документів планування навчально-виховної роботи (навчальної програми, річного графіка, календарного плану, плану-конспекту); взаємообумовленості документів планування; правильності і повноти матеріалу, що викладається;

б) наявності методичних матеріалів для повідомлення теоретичних відомостей; наявності і використання технічних засобів навчання, наочних посібників, таблиць, макетів і т.п.;

в) підготовки місць проведення уроку (розташування снарядів, наявність інвентарю, кількість використаного інвентарю в класі);

г) підготовки активу класу (якість його підготовки, активність на уроці, вміння здійснювати страхування і допомогу);

д) забезпечення санітарно-гігієнічних умов місць занять.

**Завдання 2.** Мета — аналіз та оцінка структури й організації уроку.

Спостереження та аналіз:

а) постановки завдань на уроці; наявності і співвідношення оздоровчих, навчальних і виховних завдань; відповідності поставлених завдань віку, статі та підготовленості учнів; відповідності завдань уроку документам планування;

б) проведення підготовчої частини уроку (час, який витратили на підготовчу частину уроку; відповідність комплексу фізичних вправ завданням уроку; послідовність виконання вправ, їх новизна й оригінальність);

в) послідовності реалізації завдань в основній частині уроку; розподілу часу на виконання окремих завдань уроку;

г) проведення заключної частини уроку (час, який витратили на заключну частину уроку; характер виконуваних вправ; зміст домашнього завдання; якість проведення підсумків уроку);

д) використання різних способів організації учнів на уроці: фронтального, групового, індивідуального; використання методу колового тренування;

е) поведінки учнів (наявність спортивної форми; своєчасна підготовка до уроку; ставлення до виконання вправ і до уроку в цілому, прояв активності, свідомості, ініціативи; виконання обов'язків черговим, груповодами);

є) такту вчителя.

**Завдання 3.** Мета — реалізація диференційованого та індивідуального підходу до учнів на уроці.

Спостереження та аналіз:

- а) наявності диференційованого підходу в документах планування;
- б) розподілу учнів на навчальні групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну; тенденції розподілу учнів по відділеннях для занять фізичними вправами;
- в) здійснення індивідуального контролю за руховою підготовленістю учнів; наявності документів тестового контролю учнів;
- г) виконання індивідуальних завдань учнями;
- д) контролю за виконанням домашнього завдання;
- е) визначення відповідності навантаження віковим можливостям учнів.

**Завдання 4.** Мета — перевірка наявності матеріальної бази й обладнання, використання технічних засобів навчання і наочних посібників на уроці.

Спостереження та аналіз:

- а) наявності футбольного поля, легкоатлетичних бігових доріжок, волейбольного, баскетбольного, гандбольного майданчиків; наявності спортивних залів у школі;
- б) обладнання спортивних залів і відкритих площинних спортивних споруд; наявності нестандартного обладнання; використання обладнання на уроках фізкультури;
- в) наявності технічних засобів навчання, їх різноманітності і використання;
- г) наявності наочних посібників у школі, їх використання на уроках.

**Завдання 5.** Мета — визначення рівня вихованості вчителя, вміння давати команди, вживати термінологію.

Спостереження та аналіз:

- а) зовнішнього вигляду вчителя (наявність спортивного одягу і взуття, акуратність); ставлення педагога до учнів (такт, уважність, вимогливість, наполегливість);
- б) урахування індивідуальних особливостей учнів у роботі;
- в) наявності командного голосу (гучність, чіткість команд, які подаються, використання різних команд і розпоряджень);

г) знання й уміння користуватись спеціальною термінологією.

**Завдання 6.** Мета – оцінка ефективності використання методів навчання і виховання на уроках.

Спостереження та аналіз:

а) різноманітності і доцільності застосовуваних методів навчання; використання методичних прийомів: методу слова і засобів наочного впливу в навчанні рухів; страхування і допомога в навчанні рухів;

б) відповідності засобів, що використовуються в навчанні, методичним принципам: свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, поступового підвищення вимог, виховуючого навчання і т. п.;

в) різноманітності й доцільності використання методів виховання рухових здібностей, використання ігрового і змагального методів у процесі виховання;

г) дозування фізичних вправ при розв'язанні виховних завдань; індивідуального контролю за фізичним навантаженням учнів.

З метою надання допомоги методистам і студентам в організації спостереження за уроком фізичної культури пропонуємо орієнтовну схему.

## **Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури**

### **I. Загальні відомості**

Прізвище того, хто проводить урок \_\_\_\_\_, аналізує урок \_\_\_\_\_.

Дата \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Місце проведення \_\_\_\_\_ Номер уроку \_\_\_\_\_.

Початок уроку: за розкладом \_\_\_\_\_, фактичний \_\_\_\_\_.

Кількість учнів: за списком \_\_\_\_\_, тих, хто займається \_\_\_\_\_, звільнених \_\_\_\_\_.

Тип уроку \_\_\_\_ Завдання уроку \_\_\_\_.

### **II. Підготовка до уроку**

1. *Конспект уроку.* Зовнішнє оформлення: відповідність прийнятій формі; чіткість виділення граф, частин уроку, видів навчального матеріалу і конкретних вправ; розбірливість і професійна грамотність записів; наявність на титульній сторінці номера уроку, за-

значення місця проведення уроку, переліку потрібного інвентарю. Формулювання завдань: відповідність робочому плану, дидактичне спрямування, стислість, конкретність, доступність.

Зміст: зв'язок з попередніми уроками, взаємозв'язок змісту частин уроку, відповідність поставленим завданням, змісту програми, віковим можливостям учнів та умовам занять.

Рациональність дозування, розподілу часу за частинами уроку і видами діяльності учнів. Дидактична цінність організаційно-методичних вказівок.

2. Підготовка місць занять, обладнання, інвентарю; своєчасність, достатнє кількісне забезпечення, відповідність санітарно-гігієнічним вимогам і техніці безпеки.

3. Підготовка учнів: організованість і своєчасність приходу в зал, переодягнення, виходу до місця занять; відповідність одягу і взуття встановленим вимогам.

### **III. Зміст, організація і методика проведення уроку**

1. *Підготовча частина уроку.* Шиккування: своєчасність, правильність і чіткість дій чергового та учнів, рациональність та оперативність дій учителя.

Повідомлення завдань: відповідність змісту і форми викладення пізнавальним можливостям учнів, вплив на активізацію їх уваги й інтересу до майбутньої діяльності.

Відповідність змісту, запланованому в конспекті, організації і методики типовим завданням підготовчої частини уроку та рівню фізичної підготовки учнів.

Взаємозв'язок освітньої та розвиваючої спрямованості вправ із завданням і змістом основної частини уроку.

Рациональність використання навчального часу та відповідність його розподілу між окремими видами діяльності учнів і вчителя запланованому в конспекті.

2. *Основна частина уроку.* Організаційне забезпечення: рациональність вибраних способів підготовки й прибирання місць занять, роздачі і збору інвентарю, розташування місць занять і снарядів, груп учнів, що займаються; логічність шикувань, перешикувань і пересувань учнів після виконання конкретних вправ та під час зміни місць занять; відповідність вибраних способів організації діяльності учнів (фронтально: одночасно, поточно і т.д.; за групами то-

що) віковим особливостям школярів, виду навчального матеріалу, конкретним педагогічним завданням.

Зміст навчального матеріалу: відповідність вимогам програми, завданням уроку.

Методика навчання: доцільність вибраних методів використання слова і наочності, окремих методичних прийомів, підвідних і підготовчих вправ, їх відповідність віку, підготовленості учнів та конкретним завданням навчання; активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів: Диференційований підхід, використання міжпредметних зв'язків, елементів проблемного навчання і самостійної роботи; забезпечення педагогічного контролю (оперативність виявлення та виправлення помилок), страхування і допомоги.

Рациональність використання навчального часу та відповідність його розподілу між окремими видами діяльності учнів і вчителя запланованому в конспекті.

3. *Заключна частина уроку.* Відповідність змісту, методів організації діяльності учнів типовим завданням даної частини уроку, характеру функціонального навантаження попередньої частини і змісту навчального матеріалу, запланованого в конспекті. Вплив змісту і методів, які використовуються при підведенні підсумків уроку, на усвідомлення учнями результатів власної діяльності, своєчасність та організованість закінчення уроку, загальну і моторну щільність уроку.

#### **IV. Загальна оцінка діяльності вчителя**

Зовнішній вигляд і поведінка (бадьорість, життєрадісність, в'ялість, рішучість, розгубленість), уміння вибрати місце, володіти собою і класом. Відповідність манери спілкування з учнями вимогам педагогічного такту. Культура мови, володіння командною мовою і спеціальною термінологією. Рівень вияву вимогливості, наполегливості; уміння підтримати дисципліну й інтерес учнів до уроку. Ступінь забезпечення санітарно-гігієнічних умов та оздоровчої спрямованості уроку: постава, ритм дихання, попередження травматизму. Уміння забезпечити потрібну динаміку уроку, фізіологічне навантаження, взаємозв'язок частин уроку, раціонально планувати і використовувати навчальний час у межах уроку.

## V. Висновки та пропозиції

Ступінь розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань уроку. Позитивні сторони уроку, помилки й недоліки в роботі вчителя. Причини недоліків і можливі шляхи їх виправлення.

Аналіз уроку рекомендується починати із самооцінки студентом-практикантом проведеного уроку. Це важливо, бо вміння бачити позитивні, а особливо — негативні, сторони в проведенні уроків говорить про професійну підготовленість студентів.

Якість проведення уроку фізичної культури залежить від величини навантаження, яке на ньому отримали учні. Про реакцію дитячого організму на фізичне навантаження можна зробити висновок за зовнішніми ознаками. Характерними ознаками є колір обличчя, його міміка, пітливість, особливості дихання, рухів і виконання вправ, самопочуття дитини. У таблиці наводяться суб'єктивні ознаки характеру реакції організму на фізичне навантаження.

Таблиця 11. Суб'єктивні ознаки реакції організму на фізичне навантаження.

Показники	Ознаки втоми		
	невеликої	значної	великої
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітливість	Невелика	Значна	Дуже велика (весь тулуб), поява солі на скронях, на сорочці, майці
Дихання	Прискорене, різне	Значно прискорене	Різко прискорене, поверхнєве, з глибокими вдихами, які змінюються безладним диханням (значна задишка)
Рухи	Різка хода	Непевнений крок, похитування	Різкі похитування, відставання під час ходьби, бігу, в походах
Увага	Добра, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команди, помилки під час зміни напрямку	Уповільнене виконання команд, сприйняття тільки коротких команд
Самопочуття	Немає суб'єктивних скарг	Скарги на втому, біль у ногах, задишку, серцебиття	Утома, задишка, головний біль і біль у грудях, нудота, а інколи блювання

Частота серцевих скорочень (ЧСС) є інформативним показником динаміки обсягу й інтенсивності фізичного навантаження. Інтенсивність окремих вправ визначається за формулою:

$$i = \frac{\sum I_i t_i}{\sum t_i},$$

де  $I_i$  - інтенсивність вправи;  $t_i$  - час її виконання.

За даними пульсометрії можна робити висновок про рівень функціональних можливостей учнів, правильність розподілу навантажень та інтервалів відпочинку.



Таблиця 12.Інтенсивність фізичного навантаження за реакцією ЧСС,  
уд/хв.

Вік, роки	Рівень інтенсивності, %										
	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
7	211	201	190	180	169	159	148	138	128	118	107
8	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
10	210	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15	205	195	185	174	164	154	144	133	123	113	103
16	204	194	184	173	163	153	143	133	122	112	101
17	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101
18	202	192	182	172	162	152	141	131	121	111	101
19	201	191	181	171	161	151	140	131	121	111	100
20	200	191	180	170	160	150	140	130	120	110	100

За даними хронометрування і пульсометрії можна судити про якість заняття. В процесі хронометрування враховують витрату часу на різні дії і на цій основі визначають щільність заняття, міру раціонального використання часу.

**Методика хронометрування та пульсометрії уроку** передбачає проведення спостереження, хронометрування фізичної діяльності та вимірювання ЧСС одного – двох учнів.

Частоту пульсу визначають пальпаторним методом. Вибирають одного-двох учнів і перед початком уроку фізичної культури в стані спокою вимірюють частоту пульсу на правому або лівому передпліччі, а потім через кожні 2–4 хвилини виміри повторюють з урахуванням того, що пульсові проби потрібно брати після інтенсивних вправ. Якщо урок має безперервне фізичне навантаження (наприклад, спортивні і рухові ігри, кросова підготовка), то виміри можна проводити через стандартні відрізки часу (3–5 хв.). Останнє вимірювання пульсу – по закінченні уроку. В цілому за урок робиться від 12 до 15 проб. Пульс вимірюється протягом 10 секунд з наступним перерахунком частоти пульсу на одну хвилину.

Реєстрація часу проводиться за допомогою секундоміра по рухомій стрілці. Під час хронометрування ведеться протокол за такою формою:

## Протокол хронометражу та пульсометрії уроку фізичної культури

Прізвище того, хто проводить урок \_\_\_\_\_, аналізує урок \_\_\_\_\_.

Дата \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_

Кількість учнів: за списком \_\_\_\_\_, тих, хто займається \_\_\_\_\_, звільнених \_\_\_\_\_.

Завдання уроку:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Таблиця 13.

Частини уроку та види діяльності	Час закінчення дій	Пул ьс за 10 с	Час рухових дій	Час допо міжних дій	Час на осми слення	Час відпочинку	Час прос тою
<b>I. Підготовча частина</b>							
Шикування	3'55"	12					3'55"
Здача рапорту, пояснення завдань уроку	4'15"				0'20"		
Стройові вправи	5'50"	15	1'35"				
Біг	8'30"	18	2'40"				
Ходьба	9'00"	16	0'30"				
Вправи на дихання	9'40"					0'40"	
Перестроювання	10'05"	14		0'25"			
Пояснення 1 вправи	10'45"				0'40"		
Виконання 1 вправи	11'20"	16	0'35"				
Пояснення 2 вправи	11'35"				0'15"		
Виконання 2 вправи	12'00"	17	0'25"				
Пояснення 3 вправи	12'25"				0'25"		
Виконання 3 вправи	13'10"	17	0'45"				
Пояснення 4 вправи	13'55"	16			0'45"		
Виконання 4 вправи	14'10"	15	0'15"				
Повороти	15'00"	13	0'50"				
Відпочинок	15'35"					0'35"	
Всього	15'35"		7'35"	0'25"	2'25"	1'15"	3'55"
<b>II. Основна частина</b>							
Перестроювання	15'50"	13		0'15"			
Пояснення 1 вправи	16'15"				0'25"		
Виконання 1 вправи	16'35"	16	0'20"				
Повернення на місце	17'05"			0'30"			
Пояснення 2 вправи	17'15"				0'10"		
Виконання 2 вправи	17'45"	14	0'30"				

Частини уроку та види діяльності	Час закінчення дій	Пул ьс за 10 с	Час рухових дій	Час допоміжних дій	Час на осмислення	Час відпочинку	Час простою
Повернення на місце	17'55"			0'10"			
Пояснення 3 вправи	18'10"				0'15"		
Виконання 3 вправи	18'55"	17	0'45"				
Повернення на місце	19'15"			0'20"			
Пояснення 4 вправи	19'45"				0'30"		
Виконання 4 вправи	20'05"	18	0'20"				
Повернення на місце	20'10"			0'05"			
Перестроювання в дві колони	20'25"			0'15"			
Пояснення 1 естафети	21'10"				0'45"		
Перша естафета	21'20"	17	0'10"				
Пояснення 2 естафети	21'55"				0'35"		
Друга естафета	22'15"	16	0'20"				
Пояснення 3 естафети	22'45"				0'30"		
Третя естафета	23'00"	14	0'15"				
Пояснення 4 естафети	23'35"				0'35"		
Четверта естафета	23'55"	13	0'20"				
Відпочинок	24'40"					0'45"	
Перестроювання на гру	25'05"			0'25"			
Пояснення гри	26'45"	22			1'40"		
Гра	36'25"	13	9'40"				
Всього	20'50"		12'40"	2'00"	5'25"	0'45"	
<b>III. Заключна частина</b>							
Перестроювання	37'10"	13		0'45"		0'35"	
Вправа на розслаблення	37'45"	16			0'30"		
Пояснення гри на увагу	38'15"	14					
Перестроювання	39'00"			0'45"			
Гра на увагу	43'25"	17	4'25"				
Підведення підсумків уроку							
Домашнє завдання	44'45"	13			1'20"		
Всього	8'20"		4'25"	1'30"	1'50"	0'35"	
<b>Разом за урок</b>	44'45"		24'40"	3'55"	9'40"	2'35"	3'55"

Як правило, за даними хронометражу підраховуються п'ять основних видів діяльності учнів: виконання вправ, пояснення, допоміжні дії, чекання черги і простій. На основі цих даних оцінюється моторна та загальна щільність уроку.

Відношення часу, який витратили безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку прийнято називати йо-

го моторною (руховою) щільністю. Моторна щільність уроку визначається за формулою:

$$\text{Моторна щільність уроку} = \frac{\text{Час виконання вправ}}{\text{Тривалість уроку}} \cdot 100 \%$$

У нашому прикладі: загальний час уроку – 45 хвилин (2700 с); час рухливих дій на уроці – 24'40" (1480 с). Таким чином:

$$X = 1730 / 2700 \times 100\% = 54,8\%.$$

Моторна щільність уроку не може досягати 100%, інакше не залишається часу для пояснення матеріалу, осмислення його учнями, аналізу помилок. Це призводить до зниження якості і ефективності учбової роботи в цілому.

Залежно від завдань, специфіки учбового матеріалу, стану і працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей і інших умов, що визначають особливості заняття, показник моторної щільності змінюється і може досягати високого рівня. Так, при вдосконаленні техніки рухів і розвитку рухових здібностей він досягає 70-80 %. В уроці з освітньою спрямованістю, у якому передбачено повідомлення знань і вчення складним руховим діям, що вимагають значних витрат часу на розумову діяльність, рухова щільність може знаходитися в межах 50% і нижче.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку. Корисний час уроку це сума часу, яка витрачена на рухові дії, допоміжні дії та на осмислення. Тому загальна щільність визначається за формулою:

$$\text{Загальна щільність уроку} = \frac{\text{Раціонально використаний час}}{\text{Тривалість уроку}} \cdot 100 \%$$

У нашому прикладі: загальний час уроку – 45 хвилин (2700 с); корисний час уроку = час рухових дій (24'40") + час допоміжних дій (3'55") + час на осмислення (9'40") = 38'15" (2295 с). Таким чином:  $X = 2295 / 2700 \times 100\% = 85,0\%$ .

Загальна щільність повноцінного заняття повинна наближа-

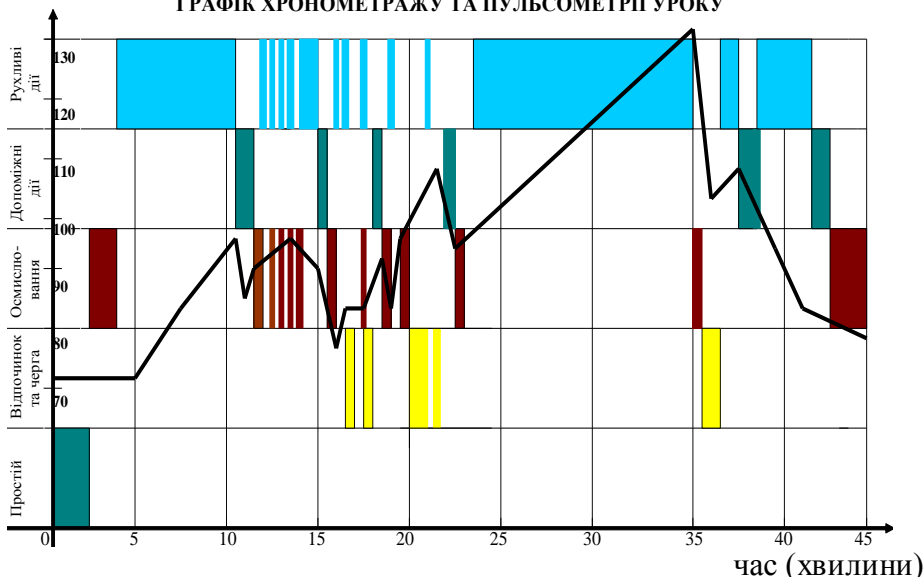
тися до 100 %.

До педагогічно невиправданого часу уроку фізкультури відносять: втрати часу через спізнення вчителя на урок; передчасне закінчення уроку; "простої" між підходами до снаряда через нестачу обладнання; перерви в занятті, викликані порушеннями дисципліни, поламкою інвентарю, відлучками вчителя з уроку.

Графік хронометражу та пульсометрії уроку слід виконувати, позначаючи всі види діяльності в різних кольорах.

ЧСС, уд/хв.

ГРАФІК ХРОНОМЕТРАЖУ ТА ПУЛЬСОМЕТРІЇ УРОКУ



Пульсометрія грає допоміжну роль в оцінці якості заняття. На підставі показників пульсу з'ясовують реакції серцево-судинної системи на навантаження, а також динаміку цих реакцій впродовж всього заняття. У останньому випадку викреслюють так звану "криву навантаження". Динаміка "кривої" відображає поступове пристосування організму до навантажень, що підвищуються, підтримку оптимального рівня працездатності та, нарешті, приведення організму в стан відносного спокою. Проте не може бути універсальних кривих, оскільки навантаження завжди повинне відповідати педагогічним завданням, особливостям і стану здоров'я учнів, специфіці вправ та ін.

Зміни пульсу відбуваються не лише у залежності від характеру та величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, які на заняттях фізичними вправами досягають значної сили. Тому правильна оцінка показників пульсу можлива лише при аналізі всіх даних

педагогічних спостережень з врахуванням типа заняття і передбаченого змісту.

**Таблиця 15. Лист оцінок за контрольні уроки** завчасно готується студентом-практикантом за наданою формою.

№	Клас	Зауваження по уроку	Оцінка	Підпис вчителя
---	------	---------------------	--------	----------------

Під час проведення контрольних уроків вчитель або методист заповнює цей лист та виставляє оцінки. Як правило від уроку до уроку оцінки покращуються. Прогрес у майстерності проведення уроків фізичного виховання є підставою до виставлення позитивної підсумкової оцінки.

### **Звіт про педагогічну практику**

Студенти-практиканти подають звіти про підсумки педагогічної практики. Наводимо приблизну схему звіту студента-практиканта.

*Зразок*

### **Звіт про педагогічну практику**

Студента \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_,  
(прізвище, ім'я, по батькові)

спеціальності "Фізичне виховання" НТУ «ХПІ»

Місце проходження практики: \_\_\_\_\_  
у період з «\_\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

### **I. Загальні відомості**

1. Коротка характеристика педагогічного колективу школи та її спортивних споруд.

2. Характеристика закріпленого класу: чисельність, рівень здоров'я та фізичної підготовленості, ставлення до занять, дисциплінованість, вихованість. Проблемні учні та аналіз причин їх поведінки.

3. Виконання плану педагогічної практики. Які відхилення від плану мали місце, чому, що зроблено понад план? Особливості практики. Організаційна робота.

### **II. Навчальна робота**

1. Спостерігав \_\_ уроків учителів, \_\_ уроків практикантів.

Провів \_\_ уроків як помічник, \_\_ уроків самостійно.

2. Які уроки проходили найбільш удаю, які виникали труднощі та чому?

3. Які основні дидактичні завдання розв'язувались у період практики? Які одержані результати?

4. Як урахувався і використовувався передовий досвід роботи (елементи програмованого навчання, музичний супровід, використання технічних засобів навчання і нестандартного обладнання, груповий спосіб організації учнів і т. д.)? Наведіть конкретні приклади. Які рухові дії засвоїли школярі, які при цьому зустрілись труднощі?

5. Скільки проведено індивідуальних занять з учнями? Результати цих занять.

### **III. Позакласна робота**

1. Описати проведену роботу з фізичного виховання школярів.

2. Проведено \_\_ занять секції з \_\_ (вид спорту).

3. Результати секційної роботи (навчання рухових навиків, розвиток фізичних якостей і т. д.).

4. Описати проведену позакласну роботу з фізичного виховання.

5. Проведена робота з підготовки та здачі нормативів Державних тестів, фізкультурно-масова робота.

### **IV. Виховна робота**

1. Описати проведену роботу в закріпленому класі з допомоги класному керівникові.

2. Які основні виховні завдання розв'язувались у період практики? Які форми використовувались у системі виховної роботи з даним класом для їх розв'язання?

3. Як реалізовувався на практиці індивідуальний підхід до школярів?

### **V. Науково-методична робота**

1. Описати науково-методичну роботу, проведену за час педагогічної практики.

2. Які основні результати отримані?

### **VI. Висновки**

1. Загальні висновки про педагогічну практику, їх значення у Вашому становленні як педагога.

2. Яких умінь і навичок Ви набули в процесі практики? Які навчально-виховні завдання поставили в період практики перед собою на майбутнє?

3. Ваші пропозиції щодо вдосконалення змісту й організації педагогічної практики.

Число \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

## **ЗАХОДИ ПО ПОПЕРЕДЖЕННЮ ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

Важливе значення в оздоровчому впливі фізичної культури і спорту на організм учнів має забезпечення безпеки занять. Тому майбутній вчитель повинен мати певний мінімум знань по попередженню травматизму в процесі фізичного виховання школярів і керуватися ними в період педагогічної практики.

Протягом першого тижня практикантам слід ознайомитися з наступними документами: «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», «Правила безпеки при заняттях фізичною культурою і спортом в загальноосвітній школі», «Учбові програми по фізичній культурі для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи».

У попередженні травм, в боротьбі з ними вирішальна роль належить вчителю фізичної культури. Тому від пильності, уважності і дисциплінованості студентів-практикантів залежить, буде або не матиме місця травма в учбовій і спортивно-масовій роботі з учнями. Попередження травматизму вимагає обов'язкового ознайомлення студентів з найбільш характерними причинами виникнення пошкоджень на заняттях фізичною культурою і спортом. Серед таких причин основними є наступні:

1.Порушення методичних принципів занять.

Непослідовність в структурі уроку. Форсування навантаження на організм учня в структурі уроку. Відсутність спадкоємності у змісті уроків. Недотримання принципу індивідуалізації вчення. Невідповідність поновлюючих і організуючих видів вправ в завершальній частині уроку.

2.Порушення організаційних принципів.



Недотримання правил техніки безпеки. Порухення інструкції на учбових і позакласних заняттях. Неправильне складання планів учбових і позакласних занять. Відсутність страховки і взаємодопомоги. Слабкий командний голос, відсутність зорових і звукових сигналів. Порухення правил виходу із залу в роздягальні приміщення.

### 3. Порухення матеріально-технічних норм.

Низька якість інвентарю і устаткування. Несправність снарядів і устаткування. Невідповідність спортивної споруди технічним нормам. Невідповідність інвентарю і устаткування віковим особливостям школярів. Неправильна установка снарядів і пристосувань. Відсутність індивідуальних і колективних засобів захисту

### 4. Порухення санітарно-гігієнічних норм.

Незадовільний санітарний стан місць занять і змагань. Невідповідність вологості, температури і освітленості гігієнічним нормам для спортивних споруд. Несприятливі метеорологічні умови. Недостатня тимчасова акліматизація. Наявність на тілі прикрас, годинника, довгі нігті. Невідповідність одягу розділу програми.

### 5. Порухення етичних норм.

Використання недозволених прийомів. Грубість, егоїзм, зарозумілість. Відсутність колективізму. Недисциплінованість.

Студенти в період практики зобов'язані:

- строго керуватися «Правилами безпеки»;
- забезпечувати на уроках і позакласних заняттях по фізичній культурі дотримання санітарно-гігієнічних вимог і заходів, застережливих спортивні травми і нещасні випадки;
- на основі гігієнічних знань розкривати необхідні відомості про функціональні можливості організму людини;
- формувати в учнів знання щодо гігієни занять фізичними вправами, використанню засобів, що сприяють підтримці працездатності організму;
- проводити ретельний огляд спортивного інвентарю перед початком заняття і переконатися в його справності, надійності установки і закріплення устаткування;
- інструктувати школярів на ввідних уроках кожної учбової чверті про порядок, послідовність і заходи безпеки при виконанні вправ даного розділу учбової програми;

- стежити в процесі занять за дотриманням заходів безпеки, строго дотримуватися принципів доступності і послідовності вчення, забезпечувати страхівку і допомогу;

- вивчати фізичний розвиток і функціональні можливості учнів за результатами медичних оглядів;

- після закінчення занять ретельно оглядати місце їх проведення, переконавшись у відсутності напруги в енергомережі, усувати виявлені недоліки.

Одним з обов'язкових профілактичних заходів по попередженню травматизму має бути бесіда-інструктаж про правила безпеки на заняттях по кожному розділу програми, яка проводиться на початку учбової чверті у всіх класах і записується в класний журнал.

## **БЕСІДА-ІНСТРУКТАЖ ПРО ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ**

Нерідка окремі школярі вважають, що травми під час занять фізкультурою і спортом неминучі, більш того, отримавши на уроці фізкультури або занять спортивної секції травму або пошкодження, вони не розуміють власної провини в цьому. Однією з причин травм є порушення правил поведінки учнів на заняттях фізкультурою і їх не дисциплінованість. Зайва азартність, поспішність у виконанні вправ, недостатня уважність під час пояснень вчителя, порушення його вказівок можуть привести до травм.

Кожен вид спорту має свої специфічні умови занять і змагань, при яких можуть траплятися травми. Під час занять легкою атлетикою найчастіше спостерігається пошкодження м'язів, зв'язок, потертості, садна. При метаннях і штовханнях (гранати, м'яча, ядра) найбільш типовими пошкодженнями є розтягування, удари і ін.

Причинами травм можуть служити поганий стан бігової доріжки, ям для стрибків, невідповідність взуття і одягу погодним умовам, низький рівень фізичної підготовки школярів, погано проведена розминка. При вивченні розділу «Легка атлетика» необхідно:

- займатися в спортивній формі відповідною погодним умовам;

- строго виконувати всі вказівки вчителя;

— якісно виконувати загально-розвиваючі спеціальні і підводящі вправи, які сприяють розігріванню і підготовці основних груп м'язів і зв'язок до виконання основних завдань уроку;

— бігати на короткі дистанції при груповому старті лише по своїй доріжці;

— при стрибках підкладати в туфлі під п'яту гумові прокладки;

— ретельно розпушувати пісок у ямі (місці приземлення);

— виключити різко стопорну зупинку;

— не приземлятися під час стрибків на руки;

— не переходити місця, на яких проводяться заняття по метанню, бігу або стрибкам;

— бути особливо уважним при вправі в метанні. Не стояти при групових заняттях праворуч від того, хто метас, не ходити за снарядом без дозволу;

— перед метанням гранати, штовханням ядра поглянути, чи немає людей у напрямі метання.

## ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### *Основна література*

1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання /Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Єльченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, - Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
2. Педагогическая практика в школе: Учеб. пособие/ С.Ю. Балбенко, Ю.Г. Васин, В.Ф. Медведев, В.И. Мирошниченко.- К., 1990.
3. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы/ Под. ред. Г.П. Богданова. - М.: Просвещение, 1986.

### *Додаткова література*

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб.пособие / Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавина, Н.Д.Скрябина. — М.,1990.
2. Легаків А. Д., Левкобський Д. М., Дзюбановський А. Б. Планування програмного матеріалу з предмету “Фізичної культури” для учнів 1 - 4 класів. — Тернопіль: СМП “Астон”, 2000. — 176 с.
3. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. — Тернопіль: СМП “Астон”, 2000. — 107с.
4. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
5. Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи: Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2002 р., № 401/52 //Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання /Упоряд. С.І. Операйло і ін. — Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. — С. 175-176.

## Навчальне видання

**Методичні вказівки до проходження педагогічної практики студентам спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Укладачі: Юшко Олексій Володимирович  
Борейко Наталя Юріївна  
Азаренкова Любов Леонідівна  
Зінченко Ліна Володимирівна

Відповідальний за випуск О. В.Юшко

Роботу до видання рекомендував проф. А. В.Кіпенський

Редактор О.С.Самініна

План 2019 р., поз. 234 / \_\_\_\_\_

Підп. до друку \_\_\_\_\_. Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.  
Друк – ризографія. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк.  
3,4.  
Обл.-вид. арк. \_\_\_\_\_. Наклад \_\_\_\_\_ прим. Зам. № \_\_\_\_\_. Ціна договір-  
на.

---

Видавничий центр НТУ “ХП”.

Свідцтво про державну реєстрацію ДК №3657 від 24.12.2009 р.  
61002, Харків, вул. Кирпичова, 2.

---

Друкарня НТУ “ХП”.  
61002, Харків, вул. Кирпичова, 21.